

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

功能性牛油食品 可降膽固醇？

近年坊間有售加入植物固醇 (plant sterols) 和植物甾烷醇 (plant stanols) 的人造牛油塗抹醬 (fat spread)，聲稱能幫助降低人體血液內壞膽固醇，從而減低患上心臟病和中風的風險。



好膽固醇與壞膽固醇

經常有人說自己膽固醇過高，到底膽固醇 (cholesterol) 是甚麼？這裏的膽固醇是指血膽固醇，是血脂 (血液裏脂肪的含量) 的其中一種，並不是從飲食中攝入的膽固醇。膽固醇是一種脂肪的複合體，它是製造重要激素和維他命不可缺少的物質。人體內的膽固醇有八成是由肝臟製造，兩成從食物中吸取。屬脂質類的膽固醇不能溶於水，要先在血液中與蛋白質結合，形成可溶性的脂蛋白 (lipoprotein)，才能輸送到各器官組織。脂蛋白主要可分為低密度脂蛋白 (low-density lipoprotein) 和高密度脂蛋白 (high-density lipoprotein) 兩種。當膽固醇與這兩種脂蛋白結合，就分別成為低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) 及高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)。

LDL又稱為壞膽固醇，如它在血液中的濃度過高，容易堆積在血管壁，與血液中其他物質如纖維蛋白原等起作用，形成血管粥狀硬化，阻塞血管。HDL又稱為好膽固醇，它幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟。

植物固醇和植物甾烷醇能否降低壞膽固醇？

植物固醇 (plant sterols) 和植物甾烷醇 (plant stanols) 能在不同的植物性食品中找到，例如穀類和果仁等，不過分量很少。日常飲食通常能攝入少量的植物固醇和甾烷醇 (每天約300毫克)。因為它們的化學結構與膽固醇十分相似，人體無法把它們與膽固醇分辨出來，所以能阻礙及減少膽固醇在腸道內的吸收並經糞便排出，從而幫助降低血液內總膽固醇和壞膽固醇約7至10%。然而，目前還未有足夠的證據證實植物固醇和甾烷醇能直接減少心臟病或中風的風險。

對於血膽固醇水平高的人士，植物固醇和甾烷醇的食物可作為功能性食品 (functional food)，攝入這類食品可能對控制膽固醇水平有輔助功用。香港營養師協會表示根據過往的研究，高風險人士例如膽固醇高的人士每天進餐時同時進食約1.5至2.4克植物固醇或甾烷醇，可將膽固醇降低約7至10%，但攝入多於2.4克植物固醇或甾烷醇則不能再加強其降膽固醇的效用。不過，一旦停止攝入，其降膽固醇的益處亦會停止。

要從日常飲食中攝入1.5至2.4克的植物固醇和甾烷醇比較困難，因此現時市面上有不少聲稱人工添加植物固醇和甾烷醇的奶類製品出售，例如添加植物固醇和甾烷醇的人造牛油塗抹醬。這類功能性食品需在進餐時食用，好讓它們與所進食的食物混合，從而阻礙這些食物內的膽固醇的吸收。若每日要攝取1.5至2.4克的植物固醇或甾烷醇，須進食大約等於兩湯匙 (約25至30克) 有添加的人造牛油塗抹醬、250毫升有添加的豆奶或1杯有添加的乳酪等。

應減少進食其他油脂

香港營養師協會指出，進食這類功能性食品時要留意食品本身是否屬高糖或高脂或高卡路里，高風險人士更加要計算好每天應攝取的份量，例如進食兩湯匙有添加植物固醇和甾烷醇的人造牛油塗抹醬後，應相對地減少進食其他油脂，以免攝取過量。另外，雖然植物固醇和甾烷醇能幫助降膽固醇，但它們不能代替降膽固醇藥，進食前應先諮詢醫生的意見。由於膽固醇是正常生長所必需的，除非是根據醫生或營養師的建議，兒童及正在懷孕或哺乳的婦女並不需要進食這類功能性食品。

進食這類功能性食品，想發揮最好的功效，以降低體內的壞膽固醇含量及有益心臟血管健康，仍應保持以下的良好生活習慣：

- 1 減低總脂肪
- 2 減少飽和脂肪酸及反式脂肪酸，增加單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸：減少進食煎、炸或多油炒的食物及含高脂肪的零食，多選擇瘦肉、低脂奶類產品、魚肉、果仁及豆類食品
- 3 增加攝入水溶性纖維：因水溶性纖維可以帶走壞膽固醇，多進食水果、蔬菜、麥片、豆類及全麥五穀類
- 4 適量的鈉：攝入過多鈉可能增加患高血壓的風險
- 5 少游離糖：吸收過多的游離糖會引致體內三酸甘油酯 (triacylglycerol) 升高，三酸甘油酯也是血脂的一種，過高可能增加患上心血管疾病風險。
- 6 雖然膽固醇的攝入量與增加患心血管疾病的風險並沒有直接關係，但仍建議應從飲食中適量地攝入膽固醇
- 7 持續恆常做適量的運動，可增加體內好膽固醇的水平
- 8 控制適當的體重

攝入大量植物固醇和甾烷醇有可能影響脂溶性維他命的吸收，一般可通過進食含脂溶性維他命的食物如果仁、蛋黃、牛油果、瓜子和植物油等來補充。每天應進食至少一個含豐富胡蘿蔔素的水果和蔬菜，例如胡蘿蔔、南瓜、杏甫等。

另外，香港營養師協會亦指出一般健康的人士不一定要額外補充植物固醇和甾烷醇以幫助控制膽固醇水平。由於這類產品的價格一般比普通版本產品高，近年的研究建議經濟較緊絀的高風險人士花費在健康的食物，而非這些功能性食品。

